

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Воронцова Е.Н.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема Повышение физической подготовленности у школьников средствами и  
методами пешеходного туризма

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

---

Руководитель

к.п.н., доцент каф. ТОФВ, Ситничук С.С.

Дата защиты \_\_\_\_\_

Обучающаяся Воронцова Е.Н.

---

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск  
2016

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	3
<b>I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ВЛИЯНИЯ ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА</b> .....	6
1.1. Общая характеристика школьного туризма.....	6
1.2 Изменение функционирования организма в процессе туристской деятель- ности.....	10
1.3 Методика физических упражнений при подготовке туристского пешеход- ного похода .....	17
<b>II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ</b> .....	28
2.1 Методы исследования.....	28
2.2 Организация исследования.....	34
<b>III. ВЫЯВЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА НА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕ- СКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ</b> .....	36
3.1 Средства и методы, используемые для развития физических качеств у юных туристов.....	36
3.2 Выявление результативности применения средств и методов пешеходного туризма .....	38
<b>ВЫВОДЫ</b> .....	47
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	49

## **Введение**

В настоящее время весьма актуальной является проблема физического развития и физической подготовленности школьников. Ухудшение экологической обстановки, негативные изменения в условиях повседневной жизни оказывают неблагоприятные воздействия на здоровье детей и подростков, снижается их физическая подготовленность [13]. Особенно сильно подвержены этим влияниям дети школьного возраста, так как именно в этот период наиболее активно идет процесс формирования основных систем организма, и малоподвижный образ жизни отрицательно сказывается на здоровье [13]. С целью увеличения физиологической подготовленности подростков необходимы новые способы и методы в сферы физиологического обучения подростков. Одним из них и является туризм.

Занятия туризмом очень важны для здоровья. Современное общество стремится активно проводить досуг, перемещаясь по странам и регионам, совмещая проведение свободного времени с познанием и оздоровлением. Естественно думать, что подобный отдых они желали бы организовать и для своих детей. Сами школьники, наделённые естественной жадой знаний, повышенной, по отношению к взрослым, двигательной активностью, стремлением увеличить объём знаний и расширить свой кругозор не только через обучение за школьной партой, всегда проявляют интерес к самым разнообразным путешествиям. Поскольку туризм предоставляет возможность организовывать досуг школьников, совмещая отдых с оздоровлением и познанием, то общество должно быть, заинтересовано в школьном туризме. Это значит, что туризм является надёжной и эффективной формой воспитательного процесса. [6, с.20-23; 6, с.40-56]

Многолетние постоянные занятия туризмом оказывают ощутимое воздействие на совершенство физической подготовленности школьников. Например, если кистевая сила девочек, не занимающихся спортом, в том числе туризмом, к шестнадцати годам увеличивается по сравнению с их показателями двенадцатилетнего возраста на 46.7 %, то у регулярно занимаю-

щихся туризмом она увеличивается на 63,9%. Результат прыжка в длину с места у девочек шестнадцати лет, не занимающихся ни спортом, ни туризмом, улучшился по сравнению с двенадцатилетними на 5,3%, у занимающихся туризмом - на 9,1%. Улучшение этого показателя у мальчиков соответственно; 16,5%, 24,5%. [13, с.54-56] Вследствие этого рациональная организация физического воспитания и применение разных средств физической подготовки в целях укрепления здоровья и улучшения физических качеств является актуальной задачей, как для теории, так и для практики физического воспитания.

**Объект исследования:** учебно-воспитательный процесс школьников.

**Предмет исследования:** средства и методы пешеходного туризма.

**Цель исследования:** повышение физической подготовленности школьников средствами и методами пешеходного туризма.

**Задачи исследования:**

- 1) проанализировать психолого-педагогическую литературу по оздоровительной направленности туризма в школе;
- 2) раскрыть сущность понятия «школьный туризм»;
- 3) подобрать комплекс упражнений, влияющих на повышение физической подготовленности организма школьников;
- 4) выявить результативность подобранных упражнений.

**Гипотеза исследования:** применение средств и методов туризма в учебно-воспитательном процессе окажут результативное влияние на повышение физической подготовленности школьников если будут:

- выявлены теоретико-методологические основы оздоровительного влияния пешеходного туризма;
- обоснованы и разработаны средства и методы пешеходного туризма и внедрены в учебно-воспитательный процесс школьников;
- выявлена результативность влияние средств и методов пешеходного туризма на физическую подготовленность школьников.

# **I. Теоретико-методологические основы оздоровительного влияния туристских пешеходных походов**

## **1.1. Общая характеристика школьного туризма**

Туризм является важной составляющей внеклассной спортивной работы. С каждым годом активный туризм в России становится все более популярным, так как является малозатратной и высокоэффективной технологией формирования в человеке высоких духовных и физических начал. Его популярность среди слоев населения объясняется огромным рекреативным потенциалом природных ресурсов страны, высокой оздоровительной способностью и потребностью определенной части населения в некотором риске. Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств, как личная инициатива и взаимная выручка, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность. Наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых используются активные средства передвижения. Пешие и лыжные походы и путешествия способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозированных физических нагрузок, разнообразие впечатлений во время путешествий нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстановление работоспособности [1]. Являясь составной частью физического воспитания, туризм успешно решает воспитательные, оздоровительные и познавательные задачи.

Термин «туризм», впервые встречается в английских источниках начала 19 века и обозначает экскурсию или путешествие, которое заканчивается возвращением к месту начала путешествия. К сожалению, этот термин не является предельно ясным и удачным, к тому же он не отражает в достаточной степени значение и сущности туризма. Туризм - исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха человека на природе. Школьный туризм соответствует определению Манильской декларации по мировому туризму, принятой Всемирным совещанием руководителей сферы

туризма: «Туризм - один из видов активного отдыха, представляющий собой путешествия, совершаемые с целью познания тех или районов, новых стран и сочетаемые в ряде стран с элементами спорта». [1, 4]

Туризм — это экскурсии, походы и путешествия, где развлечения пересекаются с познавательными и образовательными целями. По назначению и формам проведения туризм разделяют на плановый (экскурсионный) и самостоятельный. При плановом туризме члены группы путешествуют на автобусах, самолетах, теплоходах, в поездах по заблаговременно намеченным маршрутам, останавливаются в отелях или на турбазах, где им дают ночлег, питание, экскурсионный сервис. В самостоятельном туризме поездка основывается полностью или же отчасти на самообслуживании. Тут туристы сами намечают маршрут и метод передвижения, обеспечивают сами для себя питание, ночлег и перечень развлечений, намечают объекты для осмотра. Им самим приходится оснащать лагерные стоянки, добывать горючее для костров, готовить еду, в пути преодолевать различные препятствия, организовывать переправы, чистить завалы и пр. [6, 8]

Под школьным туризмом подразумевают туристско-краеведческую работу студентов, выходящую за рамки учебных программ, организуемую школой и внешкольными учреждениями в целях обеспечения педагогически целесообразного применения их внеурочного времени. Больше абсолютным видится определение Остапца А.А. [6], который углядел в детско-юношеском туризме средство слаженного механизма. В последние годы надобность в туризме свойственна для все наибольшего количества людей. Каковы же ее мотивы? Тест мотивов высказываемых разными создателями, выделяет право перевести их к 2 обособленным группам, общественный смысл которых заключается в следующем.

1-ая группа разъясняет надобность в подсознательном перемещении, влечении к изменению жительства, желанием получить положительные эмоции от находящихся вокруг людей, и при религиозных устремлениях – мотив переезда. В западной литературе мотив переезда считают решающим.

2-ая группа – это группа людей, стремящихся к восстановлению физических и психических свойств, как мотив восстановления трудоспособности. Истинный мотив массовости туризма – находить в развитии производительных сил и имеющих место быть производственных отношений.

Это позволит ввести как современные обстоятельства производства и употребления воздействуют на приобретение утомляемости и как человек в связи с данными проблемами организует восстановление собственных физических и психических сил, личные развлечения. Принять данное побуждение для восстановления трудоспособности в качестве главного фактора туристического путешествия – это означает считать туризм интенсивной формой использования свободного времени, предназначенного для развлечений.

В ФЗ Российской Федерации «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации», принятом Государственной думой 4 октября 1996 года, дано достаточно чёткое определение основных понятий туризма, обозначены принципы регулирования туристской деятельности, основные цели и приоритетные направления туризма в РФ [8].

Туризм в законе трактуется как «...временные выезды (путешествия) граждан Российской Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства с постоянного места жительства в лечебно-оздоровительных, рекреационных, познавательных, физкультурно-спортивных, профессионально-деловых, религиозных и иных целях без занятия деятельностью, связанной с получением дохода от источников в стране (месте) временного пребывания».

Гаагская декларация по мировому туризму, принятая в апреле 1989 года Межпарламентским союзом и ВТО, охарактеризовывает туризм как такой вид деятельности, имеющий огромный смысл для жизни людей и нынешнего общества, форму применения свободного времени, ведущее средство межличностных связей и политических, финансовых и культурных международных контактов [1].

Туризм считается всё более всеохватывающим обликом воспитания здорового закаленного человека. Он обучает дружбе, трудолюбию, дисциплинированности, инициативе, взаимопомощи. Туризм увеличивает кругозор, обогащает духовную жизнь, считается великолепным средством знания красоты природы. Он может помочь при выборе профессии, оказывает позитивное воздействие на организм подростка.

Исследования разных авторов понятий «туризм» позволили сделать следующий вывод, что туризм считается очень необходимым аспектом воспитания подрастающего поколения, молодёжи и подростков в связи с разнообразием его функций, оказывающих положительное воздействие на развитие личности любого человека, в связи с его необходимым значением в жизни, как отдельного индивида, так и общества в целом, а это означает все те составляющие, которые относятся к воспитанию подростков, обязаны быть кропотливо исследованы. [4]

Исследование туризма подростков, с его оздоровительными, воспитательными, познавательными и спортивными целями и оценка его роли и места в воспитании подрастающего поколения считается, без сомнения, животрепещущей актуальной задачей.

Таким образом, сейчас мы воспринимаем туризм как одно из самых ярчайших явлений нашего времени, которое возможно просачивается во все сферы нашей жизни и изменяет находящийся вокруг мир и природу.

Туризм стал одним из наиглавнейших сторон экономики, в следствие этого мы рассматриваем его не элементарно как поездку или развлечение. Это понятие гораздо обширнее и дает собой группу отношений и согласие связей и явлений, которые аккомпанируют человека в путешествиях.

Высокие темпы развития туризма, большие объемы валютных поступлений активно влияют на различные сектора экономики, что способствует формированию собственной туристской индустрии. На сферу туризма приходится около 6% мирового валового национального продукта, 7% мировых инвестиций, каждое 16-е рабочее место, 11% мировых потребительских рас-

ходов. Таким образом, в наши дни нельзя не заметить того огромного влияния, которое оказывает индустрия туризма на мировую экономику. [1,с.23-30]

## **1.2 Изменение функционирования организма в процессе туристской деятельности**

Изучением влияния туризма на детский организм занимались многие. Взаимосвязь двигательной активности и функциональных возможностей организма наблюдается во всех возрастных группах: от новорождённых до пожилых. Двигательная активность влияет на опорно-двигательный и мышечный аппарат, кардиореспираторную систему, обмен веществ, иммунитет человека. [7]

Многочисленные исследования за туристическими группами подростков и учащихся педагогических ВУЗов, членами разовых многодневных пеших, велосипедных, лыжных походов кроме позитивного воздействия на их организм зарекомендовали, собственно, что всевозможные виды туризма повсюду воздействуют на отдельные системы. Так, на наращивание силы мышц верхнего плечевого пояса эффективнее воздействуют лыжные походы, мускул спины – пешие походы. Мощность выдоха эффективнее улучшается в пеших походах, подвижность психических процессов - в лыжных. Долгие (4-5 лет) систематические занятия туризмом оказывают позитивное воздействие на физическое развитие подростков, их физиологическую подготовленность, на активное положение множества физических систем. Так, в случае если кистевая мощь девочек и девушек, не занимающихся спортом, в что количестве туризмом, к 16 годам возрастает по сопоставлению с их показателями 12-летнего возраста на 46,1%, то у периодически занимающихся туризмом она возрастает на 63,9%; у занимающихся спортом – на 101,7%. У мальчишек наращивание кистевой силы оформляет в соответствии с этим 81,2%, 99,9% и 126,5%. [12,с.50-64;10-13]

Продолжительные систематические занятия туризмом оказывают приметное воздействие на совершенствование физиологической подготовленности подростков.

Так, по сведениям наших исследований, итог прыжка в длину с места у девушек 16 лет, не занимающихся ни спортом, ни туризмом, улучшился по сопоставлению с 12-летними на 5,3%, у занимающихся туризмом - на 9,1%. у спортсменок - на 27,3%. Совершенствование этого показателя у детей мужского пола равен в соответствии с этим 16,5%, 24,5%, 31,4%.

Натуральное воздействие двигательных свойств на физическое становление считается физиологически обусловленным и более необходимым моментом рационального протекания физических функций организма. Вот отчего у занимающихся туризмом имело место быть, больше воплощенное совершенствование множества физических характеристик, и в первую очередь характеристик кардиореспираторной системы. Глубина дыхания 16-летних девушек возросла, если сравнить с их показателями в 12-летнем возрасте на 69,8%, в то время как у занимающихся туризмом она возросла на 93,6%. У юношей глубина дыхания возросла в соответствии с этим на 57,4% и 98,0%. Предельная вентиляция легких у девушек возросла в соответствии с этим на 31,4% и 59,0%, у юношей – в соответствии с этим на 39,1% и 69,2% [13].

Вот почему сегодня школьный туризм в тесном контакте с краеведческой работой во время походов столь популярен среди школьников и молодежи. Школа сегодня в туризме видит эффективное средство воспитания подрастающего поколения включающего идейно-нравственное, умственное, трудовое, эстетическое и физическое воспитание. Научные исследования показали, что туристская работа способствует включению школьников в трудовые и другие общественно значимые дела старших поколений, преемственности в передачи социального опыта от поколения к поколению, воспитанию их социальной активности, воплощающейся в успешном овладении знаниями законов общественного развития, в активном участии совершенствовании общественных отношений, осознании общественного смысла труда и взгляда

на него как на жизненную потребность. Туристская работа учит школьников уважать людей труда, любить свою Родину. Популярность детского туризма растет с каждым годом. Туризм сейчас решает воспитательные, оздоровительные и познавательные задачи. [14,с.110-124; 14,с.135-142]

Спортивно-оздоровительный туризм дает действенное средство физиологического и нравственного улучшения состояния человека. Можно долго говорить о его эксклюзивности как о методе разрешения насущных задач как отдельно взятого человека, так и группы в целом. Многие научные изучения туризма показывают, что на психофизиологические характеристики человеческого организма благотворно влияет размер его двигательной активности. Все общественные группы Российской Федерации используют положительный потенциал, заложенный в спортивно-оздоровительном туризме, и в первую очередь, оздоровительный эффект ходьбы и натуральное благотворное воздействие природной среды. Исследования научной литературы, посвященной спортивно-оздоровительному туризму, зарекомендовал, собственно, что буквально отсутствуют изучения динамики конфигурации психофизиологических характеристик организма людей, постоянно занимающихся туризмом. В дальнейшем решались и принимались решение проблем, связанных со спортивными элементами туризма. Общественно-политическое движение туризма ставит следующую цель – поиск коллективистов, т. е. людей, ставящих публичные интересы выше собственных, умеющих, одолевая проблемы и препятствия, нести одинаково и счастье и огорчения коллектива. Принципиально выделить, что в туристических путешествиях, в том числе и маленьких по протяженности и длительности, появляются ощущение коллективизма, приверженность к природе, расширяется кругозор всех участников туристических экспедиций. Общая задача в походе сближает людей различного возраста. Любой пройденный метр, километр пути закрепляет уверенность в собственных силах.[14,с.46-56]

Соблюдение дисциплины в группе позволяет заблаговременно и планомерно готовиться к достижению больших спортивных итогов в туризме,

делает атмосферу непринужденности и убежденности в собственных силах на маршруте, проверка друзей в трудных ситуациях. Чёткая и правильная общая дисциплина у туристов содержит определённую специфику, так как при занятиях туризмом у людей закаляется характер. Походы совершаются, как правило, во время отпуска или же каникул, то есть в свободное от работы время. Руководят подготовкой к походу, тренировками почти всегда спортсмены, туристический и жизненный опыт которых не слишком заметно превосходит навыки членов похода. Тем более принципиально осознание того, что дисциплина – это добровольное повиновение заинтересованностям коллектива, единоборство с личными желаниями, вступающими в возражение с общепризнанными мерками поведения в обществе.

Развитие волевых и физических стараний, занимающихся туризмом, проходит буквально каждый день.

Для этого требуется:

- увеличивать уровень сложности тренировочных занятий, под вниманием тренера;
- в ситуациях, моделирующих поход или же состязания по технике туризма, вызывать усиленные и активные волевые напряжения методом увеличения интенсивности упражнений;
- вырабатывать уверенность в выполнении каждого задания;
- обратить внимание на специальные упражнения, которые способствуют выполнению длительных волевых усилий.

На туристическом маршруте нередко приходится встречаться с внезапными проблемами или же опасными обстановками (сложные участки подъёма или спуска, пороги или водопады, лавиноопасные склоны, трудные метеорологические обстоятельства: пурга, гроза, мороз или наоборот жара; встречи с хищниками; стихийные бедствия: землетрясение, потоп, сель, извержение вулкана, сход лавины). В любой из перечисленных обстановок туристы обязаны найти выход и гарантировать собственную защищенность,

для чего нужно умение регулировать психологические состояния, т. е. снизить возбуждение и панику, успокоиться. К этим способам относятся:

- словесные самовоздействия для снижения психической напряженности: самоприказы типа "успокойся", "не волнуйся", "возьми себя в руки"; переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоциональные реакции,- воспоминания эпизодов предыдущих походов или восхождений, кинофильмов, литературы; изменение направления мыслей, или "отвлечение", "переключение"; использование специальных приемов воздействия через вторую сигнальную систему (применение слов, которые могут действовать успокаивающе или, наоборот, возбуждающе, например: "молодец", "хорошо", "нормально", "не бойся", "не спеши");

- словесные воздействия на группу шуткой или рассказом о подобных случаях с положительным исходом;

- воздействие со стороны тренера или руководителя группы:

- внушающее действие тренера; словесная поддержка участников похода, одобрение во время прохождения сложных препятствий ("молодец", "так держать"). [16,с.10-27]

Психическая и психологическая подготовка. При подготовке команды (группы) к туристическим походам особенное значение придается психической подготовленности членов. Туристическая группа, долгое время находясь на маршруте, должна все задачи решать автономно. Туристов принципиально заблаговременно пытаются обучить, и приучить к трудностям, которые могут встречаться в походе (сложные метеорологические обстоятельства, всевозможные препятствия, вес рюкзака), более подробно мы рассмотрели их выше, поэтому каждый участник экспедиции должен воспитывать в себе уверенность, способность «брать себя в руки», поддерживать эмоциональную стабильность коллектива при не очень благоприятных событиях, которые могут произойти. Важный эффект достигается при общих тренировках всех членов группы, в походах выходного дня, при участии в состязаниях

по видам туризма. Здоровый психологический климат в группе находится в зависимости от ее начальника (тренера). На маршруте его решения принимаются по мере возникновения того или иного обстоятельства, корректность и своевременность принятого решения – гарантия удачного и безаварийного прохождения маршрута.

Лицо тренера оказывает большое воздействие на воспитательный процесс. Более значимые черты характера тренера: чувственная прочность (отсутствие перепадов в настроении или же умение утаить их); целеустремленность в работе; жизнеутверждающая реакция на трудности; очередность в использовании психического стимулирования (подбадривание, похвала обязаны применяться почаще, чем упрек и возмущение); уверенность в завтрашнем дне, поддержание положительного настроения группы на маршруте и на тренировке; интеллигентность; способность настроить туристов на реализацию собственных замыслов; умение «не вешать нос» ни при каких обстоятельствах; способность оказать поддержку всей туристической группе, попавшей в аварийное положение. [16,с.18-23;17, с. 52-58]

Систематическое одергивание, постоянный крик, упреки, излишнее фиксирование интереса туриста на его дефектах, опасностях грядущей работы, поддразнивание – всё перечисленное ведёт к нерешительности, и через нее – к тревожности, неуверенности, страху, потере предприимчивости человека.

Формированием социально-психологического климата в группе надо управлять и следить. Долгая подготовка членов туристических походов к работе в автономных критериях, подбор людей, совместный тренинг, схоженность группы, материально-техническое обеспечение, совместные цели членов коллектива считаются показателем результативности. Лишь только дружная и сплоченная команда имеет возможность пройти трудный маршрут и одержать победу в борьбе с природой.

Прикладной смысл воспитания личных свойств туриста заключается в обеспечении всестороннего становления физиологической работы в единстве

с его духовным формированием для действенного использования в производительном креативном труде на благо общества.

«Вход» в туристическую группу обязан быть свободным для всех, не считая тех, кому по состоянию общего самочувствия противопоказаны физические нагрузки. Естественно, воздействие людей друг на друга в туристической группе неизбежно, и это воздействие может быть как и положительным, так и отрицательным, но это не повод для того, чтобы не брать в походы «трудных» подростков. Практикой давным-давно подтверждено, собственно, что туристические походы положительно воздействуют исправлению нравственных пороков, углублению познавательных интересов детей, отстающих в учебе. [16, с.354-389]

В общем, когда люди соединяются для совместного дела, осознание ими сущности, значения, задач этого дела может быть разным. К примеру, подросток, принимая во внимание, собственно, что группа замышляет проведение походов по местам военной славы или же с целью исследования небольших рек, имеет возможность на самом деле посидеть с приятелями у вечернего костра, пообщаться, выпечь картошку, порыбачить. Начальник группы обязан посодействовать детям сконструировать общую задачу, найти совместные интересы в самом коллективе.

Главное, чтобы юные туристы осознали, что поход – не разовое событие, а первый самостоятельный шаг на увлекательном, но и непростом пути.

Перспективы могут быть различными: изучение родного края, накопление технического, спортивного опыта, получение значков, разрядов и званий по туризму, победы в туристских соревнованиях на школьных и районных слетах. Намеченная перспектива явится той «изюминкой», к которой все туристы будут стремиться.

### **1.3 Методика физических упражнений при подготовке туристского пешеходного похода**

В туризме, как и в других видах спорта, достижение высоких результатов невозможно без постоянной физической подготовки, которая составляет основное содержание тренировки и в то же время неразрывно связана с укреплением и повышением общего уровня функциональных возможностей организма.

Различают совместную и особую физиологическую подготовку. Совместная физиологическая подготовка достигается:

- 1) многосторонней тренировкой физических возможностей и укреплением здоровья;
- 2) тренировка активных возможностей организма, как почвы особой работоспособности и совершенствования протекания восстановительных процессов.

Особая физическая подготовка – это разновидность физиологического воспитания, которая применительно к особенностям избранного метода туризма. Способами особой подготовки является образование важных туристу способностей и умений. [11, с.71-89]

В практике спортивного туризма используют всевозможные способы выполнения упражнений: измеряемый метод; переменный метод; контрольный метод; интервальный метод; вторичный метод; соревновательный метод; игровой метод; центральный метод.

Помимо вышеперечисленных способов туристской подготовки существуют следующие виды:

- организационная подготовка;
- топографическая подготовка;
- техническая подготовка;
- индивидуальная тактическая подготовка;
- групповая тактическая подготовка;
- психологическая подготовка;

- интегральная подготовка.

На первой стадии занятий туризмом планируется воспитание основных качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости.

Воспитание выносливости. В туристическом походе иногда приходится преодолевать большие расстояния в течение длительного времени и со значительной физической нагрузкой, зависящей от трудности преград, которые встречаются на пути, темпа передвижения, метеорологических критериев, веса поклажи. В итоге, организм утомляется и формируется вероятность возникновения промахов при преодолении небезопасных или же трудных участков маршрута. Значит, запас энергии, защищенность туриста и успех похода во многом находятся в зависимости от его выносливости.

При воспитании выносливости ставятся 3 главные задачи: совершенствование аэробных способностей, улучшение работы сердечно – сосудистой и дыхательной систем; увеличение анаэробных возможностей; увеличение физических и психических пределов стойкости к сдвигам внутренней среды, вызванным интенсивной работой.

Данная нагрузка характеризуется следующими причинами: интенсивностью, длительностью, величиной интервала развлечений, способом развлечений и количеством повторений упражнений. Более доступные способы воспитания совместной выносливости – ходьба, кроссовый бег, прыжки, спортивное ориентирование на местности, лыжные гонки, плавание, спортивные и подвижные игры, велосипедный спорт.

Специальная выносливость воспитывается всеми средствами технической подготовки: походами выходного дня, участием в соревнованиях по спортивному ориентированию и технике туризма, тренировками с грузом на травянистых, осыпных, снежных, ледовых склонах и скалах. Специальная выносливость - способность к многократному повторению упражнений по технике туризма без снижения качества их выполнения.

При воспитании выносливости, тем более у подростков, надо принимать во внимание возрастные различия в приспособительных реакциях орга-

низма к завышенным нагрузкам. Работая с детьми, очень важно сделать подходящие обстоятельства для функционирования систем кислородного обеспечения организма. С данной целью целенаправленно важно почаще проводить тренировки в лесной или же парковой зоне.

Воспитание силы. При ходьбе с грузом по пересеченной территории, преодолении на техническом уровне трудных участков мускулы ног, рук и тела чувствуют огромную нагрузку в протяжении длительного времени.

Упражнения для воспитания силы разделяются на 2 группы.

Группа I. В основном в этой группе преобладают упражнения с наружным сопротивлением:

- с сопротивлением напарника (упражнения в парах, борение, акробатика);
- с весом предметов (штанга, гантели, набивные мячи, ядро, камни, мешки с песком, гиря, ранец с контрольным весом);
- с сопротивлением упругих предметов (эспандер, амортизатор) и наружной среды (бег по снегопаду, воде, песку, в гору, по пересеченной местности).

Группа II. В данной группе в основном присутствуют упражнения, отягощенные весом личного тела (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, лазанье по канату, преодоление подвесной переправы, приседания, прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах). [15, с.23-25] Наибольшее силовое усилие можно получить сотворено 3-мя способами (по В. И. Зациорскому):

- преодолением непредельных отягощений (сопротивлением) с максимальным количеством повторений;
- максимальным наращиванием наружного сопротивления (в динамическом или же статическом режиме);
- преодолением сопротивлений с максимальной скоростью.

Особые силовые упражнения производятся с ношей (рюкзак, ранец, мешок) или же иным грузом (можно с партнером) и включают:

- лазанье по канату, гимнастической или же скальной стенке;
- подтягивание на перекладине;
- преодоление подвесной переправы;
- прыжки сквозь препятствия; приседания, ходьбу и бег;
- подъём по крутому снежному или же травянистому склону.

Использование средств и способов воспитания силы в школьные годы должны быть кропотливо согласованы с особенностями данной возрастной группы. Занятия на первых порах физиологической подготовки обязаны гарантировать лучшую степень слаженного становления всех мышечных групп, помогают образованию крепкого "мышечного корсета", закрепляют дыхательную мускулатуру.

Во всеохватывающих тренировках упражнения на силу лучше всего выполнять в конце занятия.

Воспитание ловкости. Аспекты ловкости – координационная сложность поручения, время и точность его выполнения. Воспитание ловкости формируется из воспитания возможности осваивать новые двигательные воздействия и перестраивать двигательную работу в согласовании с проворно меняющимся бытом на туристическом маршруте (например, использовать серию стремительных и четких перемещений, связанных с переправой через речной поток, перемещением по осыпи, горам и льду, спуском на лыжах, сплавом на горных реках).

Главная цель воспитания ловкости – овладение новыми двигательными возможностями. Для этого применяются следующие упражнения: спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, горнолыжный спорт, спортивная и художественная гимнастика, нетяжелая атлетика (прыжки, барьерный бег), ритмическая гимнастика. При выполнении упражнений рекомендовано подключать в их составляющие новизны, делать внезапные ситуации, требующие резвой реакции. В туризме особая ловкость воспитывается способами особой физиологической и технической подготовки без груза и с грузом: ходьбой по бревну, тросу, камням, кочкам, состязаниями по технике

туризма, скалолазанию, туристическими упражнениями на ледовых, снежных, травянистых и осыпных склонах.

Воспитание быстроты. Под быстротой понимается способность выполнять какие-либо двигательные упражнения в малые промежутки времени. Для воспитания быстроты применяются всевозможные скоростные упражнения: спортивные и подвижные игры, нетяжелая атлетика (бег на краткие дистанции, прыжки и метания), ритмическая гимнастика. Используются различные упражнения, требующие быстрой реакции на заблаговременно обусловленные сигналы (звуковые, зрительные, тактильные), стремительных локальных перемещений и недолгих движений.

Способы особой физиологической подготовки для воспитания быстроты: туристические упражнения прикладного многоборья (установка палатки на время, связка узлов, работа со особым туристическим снаряжением и т. п.) – данные перечисленные упражнения помогают развить быстроту и укрепить и закалить имеющиеся задатки быстрой реакции человека.

Воспитание гибкости. Для воспитания эластичности человеческого организма, или как мы привыкли называть – гибкости, применяются упражнения с повышенной амплитудой перемещения – упражнения на растяжение, перед выполнением которых сначала нужно хорошо разогреться, то есть выполнить определённые упражнения, без которых выполнение специализированных упражнений на гибкость просто опасно.

Обязательное условие высокой физиологической подготовленности туристов – соблюдение режима, правил гигиены, неизменный медицинский контроль, который дополняется самоконтролем спортсмена и заключается в периодическом надзоре за весом собственного тела, пульсом, сном, аппетитом, совокупным состоянием. Управление подготовкой туриста станет действенным лишь только в том случае если педагог или же тренер постоянно получает информацию о состоянии спортсмена и его работоспособности во время тренировки, об уровне физиологической подготовленности. [15, с.204, 224; 23, с.16-25]

Вся работа по физиологической подготовке туристов протекает в три этапа: предварительный, исполнительный и контрольный.

На предварительном этапе выполняются планирование и общая организация учебно-тренировочного процесса. На основании многообещающего намерения оформляется план занятий и установок на двухгодичной и годовой периоды, по месяцам и еженедельный, план-конспект занятия, готовятся технические способы тренировок. Намечается участие в состязаниях. Кропотливо подготовленная рабочая документация разрешает воплотить в жизнь тренировочный процесс на более высоком уровне.

Исполнительный период включает в себя оперативность организации учебно-тренировочных занятий (мест для занятий, технических средств изучения, туристического и спортивного снаряжения, инструментария, тренажеров).

Во время контрольного этапа получают информацию о воздействии нагрузок на организм занимающихся. Достоверным помощником тут работают дневники самоконтроля, педагогические исследования тренера, контрольные исследования и нормативы, роль и участие в состязаниях.

Наибольший оздоровительный эффект от различной и постоянной тренировки получается тогда, когда полученный уровень физической и психологической нагрузки всецело соответствуют состоянию самочувствия, уровню активной готовности организма, возрасту и личным особенностям человека. Без этого тренировки окажутся и малоэффективными, и, даже, в некоторых случаях, могут принести вред человеческому организму.

Свойственная индивидуальность занятий в туризме заключается в том, что подготовка к походу выполняется, чаще всего, в домашних условиях, нельзя смоделировать и воспроизвести те условия, с которыми может столкнуться каждый участник туристического похода в отдельности и вся группа в целом. Подготовка к походу каждый раз должна быть на порядок выше категории трудности маршрута, который туристам предстоит пройти.

Потому что туристы одной спортивной группы почти по всем основаниям не всякий раз имеют вероятность тренироваться совместно, совместную физиологическую подготовку возможно проводить по личным пожеланиям.

Физическая подготовка должна планироваться на базе основ всесторонности, систематичности, очередности и постепенности, сознательности и энергичности, наглядности, непрерывности, повторности, цикличности и волнообразности, специализации, связи физиологического воспитания с трудовой и оборонной практикой.

Нужно всегда помнить и не забывать, что недоступность тренирующих воздействий на организм действует на уровень состояния физиологической работоспособности, который начинает понижаться на седьмой-десятый день похода. Вследствие этого применяются во время тренировочного процесса передышки, которые также применяют в походах перед трудным подъёмом или другим маршрутом, который требует хорошей физической тренировки и подготовленности.

Особенности методики подготовки туристов 11-14 лет.

Прежде чем ребёнка взять в поход, нужно физически и психологически подготовить его к предстоящим трудностям. Для каждого возраста существует комплекс своих тренировочных упражнений, где принимаются во внимание анатомо-физиологические и психологические особенности детей.

Подростковый возраст характеризуется неравномерным прибавлением веса и роста. Во время периода полового созревания имеется стабилизация и в то же время замедление значения установки физических свойств: выносливости к работе умеренной интенсивности, силовой выносливости мускул рук и тела. Активное созревание половых желез переплетается с нарушениями координации отдельных функций организма. Претерпевает приметные конфигурации и психика подростка. Совместно с изменениями интересов, приобретением волевых свойств, бывает замечена тенденция отрицательного целостного воздействия.

Беря во внимание все особенности детского организма, нужно строго дифференцировать нагрузку при воспитании физических свойств, обращая внимание не на календарный возраст, сколько на биологический, на индивидуальную физическую подготовку каждого подростка.

В школьном возрасте более просто усваиваются и улучшаются различные формы двигательных упражнений, собственно что можно объяснить активным развитием функций двигательного аппарата, натуральное возрастное составление которого завершается к 14-15 годам [16]. Физиологические возможности ребят школьного возраста в целом важно прогрессируют. Впрочем в определенные годы темпы становления кое-каких из них то возрастают, то понижаются. Эти особенности нужно принимать во внимание. Эластичность мышечной ткани, в отличие от иных физических свойств человека, начинает регрессировать в 1-ые годы жизни и по мере окостенения хрящевых тканей к 13-16 годам [16]. Обычными для воспитания эластичности станут упражнения на растягивание, характеризующиеся постепенным наращиванием амплитуды перемещений до вероятного на предоставленном занятии предела. Ведущей способ воспитания эластичности – повторное выполнение упражнений; главные упражнения – простые перемещения из гимнастики, подвижные и спортивные игры [7]. Любое физическое воспитание и тренировки приводят к быстрому физиологическому и психологическому утомлению спортсменов. Туризм характеризуется разнообразием районов походов, состязаний, слетов, эстетическому восприятию территории при психологических чувствах на маршруте работает одной из более захватывающих форм физиологической культуры.

Много уникальных упражнений для занятий в помещении и на открытой местности помогают отрабатывать технические и тактические способы, воспитывать физиологические свойства в непосредственной среде, максимально приближенной к туристической.

Более известный способ воспитания быстроты реакции организма заключается в повторном, ещё более быстром реагировании на одну и ту же

ситуацию, то есть быстрота реакции с каждой тренировкой должна увеличиваться на какие-то доли секунд, которые могут быть важными.

При игровом способе мощное возбуждение зоны двигательных центров коры головного мозга ведет к углублению торможения в утомленных учебной работой участках нервных клеток и более быстрому их восстановлению.

Доза нагрузки с учетом подготовленности занимающихся имеет возможность реализоваться за счет конфигурации объемов площадки, продолжительности игры, числа играющих, количества повторений, интервалов развлечений меж ними. Как правило, занятия рекомендуется проводить на свежем воздухе – в близлежащих парках, скверах, лесных массивах, на спортплощадках, стадионах.

В воспитании совместной выносливости используются: долгий бег и кроссы разной интенсивности, спортивные игры, лыжные гонки, купание, езда на велосипеде. Главные способы – мерный, игровой, всевозможные варианты переменного, способ радиальный тренировки.

В пешем однодневном походе: для детей 11-12 лет протяженность маршрута – 12 км, носимый груз – 3 кг; 13-14 лет – 15 км, груз – 4-5 кг; в двухдневном походе: для детей 11-12 лет протяженность маршрута – 20 км, груз – 3 кг; 13-14 лет – 24 км, груз – 6 кг; в трехдневном походе: для детей 13-14 лет – 12- 15 км в день; в многодневном походе для детей 13-14 лет – 12- 15 км в день.

Почти все дети любят принимать участие в походах, временами в категорийных, с раннего возраста, когда ребёнку не в тягость. "Правилами организации и проведения самостоятельных туристических походов и путешествий на территории РФ" разрешается подросткам в походах I категории трудности по пешеходному и аква, авто и мотоциклетному туризму. И это им под силу.

Главные цели занятий с юными туристами в группах исходной подготовки – закрепить самочувствие ребят и гарантировать их многостороннее телесное становление (сдача общепризнанных мерок ансамбля ГТО соответ-

ственной возрасту ступени); привить стойкого внимания к занятиям туризмом; увеличить совместную функциональность организма; научить первоначальной техники туристических упражнений (выполнение норматива значка "Молодой турист").

Главные цели на надлежащем рубеже – последующее закрепление состояния ребят на базе воспитания ключевых физических свойств, закаливания организма, формирования и укрепления гигиенических навыков; образование волевых свойств.

Способ контроля подразумевает внедрение цельного ансамбля способов: физических, педагогических, психических. Она разрешает квалифицировать положение самочувствия молодого туриста, его антропометрические данные, степень подготовленности. На базе приобретенных итогов, возможно, внести надлежащие коррективы в тренировочный процесс [7].

Особенности методики подготовки туристов 15-16 лет.

В среднем и старшем школьном возрасте продолжается развитие двигательных свойств подросткового организма. Упражнения для поддержания и развития высокоскоростных возможностей надо выполнять как возможно чаще, с множественным повторением, такие упражнения приводят к образованию двигательного динамического стандарта.

Пятнадцать-шестнадцать лет – более подходящий возраст формирования силы. Применяются парные и массовые игры, упражнения с сопротивлением. Выносливость развивается в тех случаях, когда ученики трудятся до утомления. Предупреждая переутомление, тем более принципиально опираться на квалифицированный контроль со стороны медицины.

Возрастной вид установки и развития эластичности и гибкости у ребят школьного возраста довольно отчетливый: у младших подростков она равномерно улучшается, в среднем школьном возрасте (к 15-16 годам) делается лучше, а вслед за тем усугубляется, наблюдается регрессия процесса [12]. Впрочем, постоянное выполнение упражнений с большущей амплитудой пе-

ремещения, выделяет вероятность благополучно улучшать эластичность и в старшем школьном возрасте.

Важно тренировать выносливость с рюкзаком, так как вес в среднем туристического снаряжения бывает около 10 килограммов, и, чтобы для подростка данный вес не стал неожиданностью уже во время похода, рекомендуется выполнять физические упражнения с туристическим снаряжением, закреплённым на спине юного туриста.

Особенное значение имеют двигательные упражнения повторяющегося типа: бег в неспешном темпе, прыжки со скакалкой, ходьба и бег с грузом, передвижение на лыжах, спортивное ориентирование. Довольно принципиально при регулировке нагрузок принимать во внимание пол, возраст и степень физиологической подготовленности занимающихся.

Главные цели подготовки туристов данной возрастной группы – закрепление физического развития детей, развитие физической активности, которая позволит ребёнку безболезненно вынести трудный поход; укрепление правильной осанки; выполнение норматива значка "Турист РФ"; специализация в избранном способе туризма; выполнение юношеских разрядов; подъем спортивного профессионализма на базе роли в состязаниях по туристско-прикладному многоборью и в категорийных походах [14].

## **II. Методы и организация исследования**

### **2.1 Методы исследования**

#### **Анализ научно-методической литературы**

При подготовке к проведению туристического похода с подростками с целью их оздоровления был проведен анализ теоретико-методологических норм оздоровительного воздействия туристических пешеходных походов на организм подростка, применяя научную литературу. Теоретико-методологические нормы оздоровительного воздействия туристических пешеходных походов открывают многообразие форм и способов туристических событий, их связь с другими способами системы физиологического воспитания.

Исследование совместных свойств туристической работы происходило с применением учебного пособия «Туристско-краеведческая работа студентов в системе вспомогательного образования детей» под редакцией Ю.С. Константинова. Основываясь на собственный анализ автора, было рассмотрено определение школьного туризма, его цели, задачи.

Исследованием воздействия туризма на организм подростка и перемена функционирования организма занимались много авторов в педагогике. В работе «Спортивно-оздоровительный туризм» под совместной редакцией Ю.Н. Федотова, где описывается оздоровительное воздействие пешеходного туризма на организм подростка.

Обсуждение способа физических упражнений при подготовке туристического пешеходного похода со подростками основывалось на научной статье «Туризм и спортивное ориентирование», под редакцией Гонопольского В.И.

#### **Методы медико-педагогического тестирования**

В качестве контрольных испытаний были выбраны четыре теста:

- 6-минутный бег;
- бег 30 м;

- прыжок в длину с места;
- наклон вперед из положения сидя.

В качестве первого контрольного испытания был выбран тест – 6- минутный бег.

Описание теста: выполняется на беговой дорожке стадиона, которая предварительно размечается на каждые 10 или 20 метров. Рекомендуется проводить забеги раздельно среди мальчиков и девочек. Группа мальчиков (девочек) стартует одновременно. Во время бега руководитель считает количество кругов, которые преодолели испытуемые. По истечении шести минут руководитель подает звуковой сигнал (например, свисток), после которого испытуемые переходят на шаг, запомнив место, где их застал сигнал. Затем руководитель каждому участнику индивидуально высчитывает длину преодоленной дистанции с учетом количества полных кругов и той части беговой дорожки, где испытуемый перешел на шаг. При выполнении тестового упражнения не допускается переходить на шаг, останавливаться для отдыха или "срезать" дистанцию. Результат измеряется с точностью до 10 метров.

Второй тест – бег 30 м.

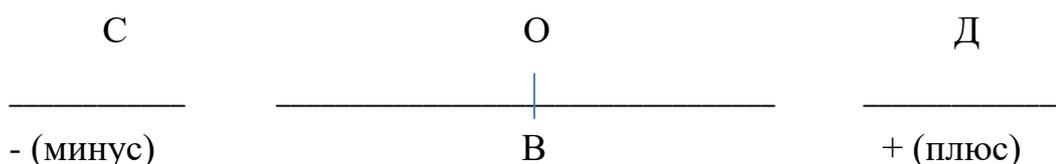
Описание теста: отмечается две контрольные линии на расстоянии друг от друга 30 метров. Испытуемый встает на линию, принимая положение высокого старта. По сигналу он бежит и финиширует на другом конце отрезка. Результат засекается по секундомеру, с точностью до 0,1 секунды. Выполняется две попытки, засчитывается лучший результат.

Третий тест – прыжок в длину с места.

Описание теста: испытуемый встает на контрольную линию, справа от которой лежит измерительная лента, не заступая носками за нее. Затем толчком двух ног со взмахом рук выполняет прыжок в длину, стараясь, приземлится как можно дальше. Результат измеряется в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по точке приземления пятками. Выполняется 3 попытки, засчитывается лучшая попытка.

Четвертый тест – наклон вперед из исходного положения «сидя на полу».

Описание теста: испытуемый садится на пол, со стороны знака ”–“ (минус), пятки на ширине таза на линии ”ОВ“ упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах. Тестируемый кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне учащийся максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.



Для выявления оценки уровня функциональной подготовленности дыхательной системы и организма использовались следующие тесты:

а) Тест на определение жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Метод спирометрии. Для определения показателей жизненной емкости легких использовался сухой спирометр. Он состоит из мундштука, основного блока спирометра и датчика спирометра. Мундштук сменный, перед работой обязательно протирается, ваткой смоченной спиртом, до измерения и после измерения. А в основной блок спирометра поступает поток воздуха, где этот воздух приводит в движение вентилирующее устройство. И тем самым через вентилирующее устройство показатели жизненной ёмкости лёгких преобразуются на датчике спирометра, на шкале измерений.

Динамика ЖЕЛ в экспериментальной и контрольной группах приведена в таблице 1.

Ход исследования:

Испытуемый после максимального вдоха дает максимально глубокий выдох в спирометр. По шкале спирометра определяют жизненную емкость лёгких. Точность результатов повышается, если измерение ЖЕЛ производят несколько раз и измеряют среднюю величину. При многократных измерениях необходимо каждый раз устанавливать исходное положение шкалы спирометра. Для этого стрелку при каждом и повторяющемся измерении измерительную шкалу и нулевое деление шкалы совмещают со стрелкой. ЖЕЛ определяют в положении испытуемого стоя.

б) Пробы Штанге, Генчи (задержки дыхания на вдохе и выдохе) характеризуют устойчивость организма к недостатку кислорода. Чем продолжительнее время задержки дыхания, тем выше способность сердечно-сосудистой и дыхательных систем обеспечивать удаление из организма образующийся углекислый газ, выше их функциональные возможности. Показатели, полученные этими методами, говорят о кислородном обеспечении организма и общем уровне тренированности человека.

Пробы с задержкой дыхания (асфиксией) выполнимы в любой обстановке, просты, не требуют аппаратуры.

Проба ШТАНГЕ (задержка дыхания на вдохе): под базовой задержкой дыхания на вдохе понимается задержка с «нейтральным» давлением в легких, то есть когда давление внутри легких и давление снаружи грудной клетки одинаково. В таком состоянии грудная клетка максимально расслаблена. Задержка на вдохе выполняется с объемом воздуха приблизительно равным  $2/3$  от максимально возможного вдоха. После 5-ти минут отдыха сидя сделайте 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох задержите дыхание. Нос лучше зажать пальцами. Время отмечается от момента задержки дыхания до ее прекращения.

Результат оценивается по таблице:

<b>Оценка состояния</b>	<b>Задержка дыхания на вдохе (в секундах)</b>
Отличное	больше 60
Хорошее	40 — 60
Среднее	30 — 40
Плохое	меньше 30

Хорошим показателем является способность задержать дыхание на вдохе на 40-50 секунд для нетренированных людей и на 60-90 секунд для тренированных. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает. При заболевании или переутомлении это время снижается до 30-35 секунд.

Проба ГЕНЧИ (задержка дыхания на выдохе): после 2-3 глубоких вдохов-выдохов глубоко выдохните и задержите дыхание на максимально возможное время. Время отмечается от момента задержки дыхания до ее прекращения.

Результат оценивается по таблице:

<b>Оценка состояния</b>	<b>Задержка дыхания на выдохе (в секундах)</b>
Отличное	больше 40
Хорошее	30 — 40
Среднее	25 — 30
Плохое	меньше 25

Хорошим показателем является способность задержать дыхание на выдохе на 30 секунд и более. Тренированные люди способны задерживать дыхание более чем на 60 секунд.

#### Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился в Ачинской средней школе, в период с сентября 2015 года по май 2016 года. Наблюдение осуществлялось в течение всего времени эксперимента, и заключалось в оценке общего состояния юных туристов при внедрении в учебно-тренировочный процесс комплекса специальных упражнений. В начале эксперимента были исследованы показатели: физической подготовленности; функциональной подготовленности, в которую входили: жизненной ёмкости лёгких, проба Штанге и Генчи. Для контроля эффективности проводимых занятий с внедрением в экспериментальную группу комплекса упражнений были исследованы показатели физической и функциональной подготовленности по окончании тренировочного процесса.

Главными задачами педагогического эксперимента в туризме являются:

- оценка организации и методики проведения тренировок с целью соответствия предъявляемых физических нагрузок состоянию здоровья и физической подготовки туристов;
- изучение общей и специальной физической и технической подготовленности (освоенность и надежность выполнения технических приемов туризма, требующих привлечения тех или иных физических качеств) и проверка соответствия уровня подготовки с принятым нормативным значением;
- текущий контроль динамики физических и функциональных возможностей туриста-спортсмена в ходе тренировочного процесса.

#### Математико-статистический метод

Все полученные показатели были подвержены математической и статистической обработке данных, с вычислением общей суммы ( $M$ ), среднего значения ( $X$ ), стандартного отклонения ( $\sigma$ ) и  $T$  – критерия Стьюдента.

## 2.2. Организация исследования

Исследование уровня физической подготовленности у юных туристов в экспериментальной группе и контрольной группе проводилось в период с сентября 2015 г. по апрель 2016 г.

Время проведения тестов, характер отдыха между попытками были постоянными для всех испытуемых.

Тестирование проводилось периодически через 4 месяца (сентябрь, декабрь, апрель). В исследовании принимали участие 16 подростков в возрасте 14-15 лет: 10 мальчиков и 6 девочек. Из числа юных туристов с учетом их положений были сформированы две группы: экспериментальная и контрольная. Распределение учащихся по группам происходило, учитывая их возраст и пол. В каждой группе присутствовало по восемь человек. Стаж занятий составляет один год.

Весь тренировочный процесс был разделен на три этапа.

На первом этапе подготовки экспериментального исследования, в котором были отражены цели, задачи работы, был проведен анализ научно-методической литературы, подобраны средства контроля. Произведен отбор детей в контрольную и экспериментальную группу. На начальном этапе исследования, который длился с сентября по ноябрь, к контролю подвергся уровень подготовленности занимающихся, который заключается в тестировании, направленный на выявление состояния функциональной и физической подготовленности юных туристов. На первом этапе тренировочного процесса был проведен однодневный ознакомительный поход.

Главные задачи формирующего этапа:

- с помощью тестов определить уровень физической и функциональной подготовленности, на начальном этапе учебно-тренировочного процесса;
- подобрать комплекс упражнений, использование которых в учебно-тренировочном процессе юных туристов будет способствовать оптимизации работы систем организма;
- определить динамику физических и функциональных показателей у

юных туристов принявших участие в эксперименте.

Временные затраты контрольной и экспериментальной группах были одинаковы. Основные различия состояли в том, что участники экспериментальной группы вместо разминки выполняли комплекс упражнений в режиме для основных мышечных групп. Комплекс подобранных упражнений расписан в главе 3. Участники контрольной группы в это время выполняли обычную разминку, согласно требованиям программы. Основная часть занятий была одинаковой в обеих группах, участники выполняли легкоатлетические упражнения, спортивную ходьбу. В обеих группах тренировки проводились по 1,5 часа три раза в неделю (понедельник, среда, пятница).

На втором этапе, который длился с декабря по февраль, в тренировочный процесс экспериментальной группы был включён комплекс специально подобранных упражнений направленный на повышение функциональных и физических качеств (смотри главу 3). Упражнения выполнялись в разных сочетаниях. В один день на выносливость и скоростную способность. В другой день упражнения на гибкость и координацию. Также в тренировочный процесс были включены походы выходного дня и ходьба на лыжах, с целью оздоровления. В середине этапа был совершен однодневный поход на лыжах.

На третьем этапе в конце экспериментального исследования был проведён туристический двухдневный поход, после которого было произведено тестирование, на основе полученных данных, их сравнений и анализе, были сделаны выводы по проведенной работе. Туристские походы и процесс тестирования экспериментального исследования проводились под наблюдением медицинского работника, и лица, обладающего знаниями в области медицины. Организация и проведения походов соответствовали необходимым санитарным гигиеническим требованиям. Организация и проведение исследования сравнительного эксперимента соответствовали необходимым научно-методическим и теоретическим требованиям.

### **III. Выявление результативности применения средств и методов пешеходного туризма на повышение уровня физической подготовленности**

#### **3.1 Средства и методы, используемые для развития физических качеств у юных туристов**

Упражнения, способствующие развитию физических качеств, применяемые в экспериментальной группе:

1. Прыжки через скамейку правым и левым боком, продвигаясь вдоль скамеек, толчком двух и одной ногами. 4-5 скамеек по 2-3 серии, t отд. = 25-30 сек.
2. Запрыгивание на возвышенность толчком двумя (20-25 раз) и одной (16-18 раз) ногами. 3-4 серии, t отд. = 25-30 сек.
3. Выполнение беговых и прыжковых упражнений на матах.
4. Приседание и вставание с грузом на голове (набивной мяч) с отведением рук в стороны и сохранением вертикального положения туловища 20-25 раз, 3-4 серии.
5. Стоя на гимнастической стенке ноги врозь, постепенно перебирая рейки, переходить в вис согнувшись 10-15 раз.
6. Лежа на спине, сед углом, поднятие ног и туловища, захватывая руками голени 25-30 раз, 2-3 серии.
7. Лежа животом поперек скамейки, закрепив ноги за рейку гимнастической стенки, руки с набивным мячом массой 1-2 кг вверху, поднятие и опускание туловища, прогибая спину, 15-20 раз по 2-3 серии.
8. В упоре лежа, опираясь бедрами (голенями, стопами) на скамейку, сгибание и разгибание рук, касаясь грудью пола, 20 раз по 2-3 серии.
9. Беговые и прыжковые упражнения по прямой (3-4 прямых по 20 м).
10. Стойка лицом к гимнастической лестнице, руками взяться за нее на уровне головы, лазанье по лестнице вверх и вниз с помощью рук и ног (только с помощью рук).

Комплекс упражнений, применяемый на втором этапе исследования в экспериментальной группе:

1. И.п.- вис лежа на низкой перекладине на слегка согнутых руках. Выполняются сгибания и разгибания рук, полностью не выпрямляя их в момент разгибания, длительность -25-30с, до ощущения жжения в мышцах.

2. И.п. – скамейка между ног – запрыгивание на скамейку. 4-5 серий по 10-15 повторений.

3. Произвольная стойка с внутренней стороны вертикальной лестницы, лазание по вертикальной гимнастической лестнице с помощью рук и ног, по горизонтальной – только с помощью рук.

4. И.п. стойка лицом к гимнастической стенке, лазание по гимнастической стенке вверх и спуск по наклонной скамейке в упоре присев, ступая ногами вперед, лицом к скамейке (спуск, ступая ногами вперед в упоре присев; спуск лицом к скамейке).

5. И.п. стойка лицом к гимнастической стенке, лазание вверх по гимнастической стенке с помощью рук и ног, спуск по наклонным гимнастическим скамейкам в упоре лежа сзади, опираясь руками и ногами на параллельные скамейки (спуск в упоре лежа, ноги на одной скамейке, руки на другой; спуск, опираясь только руками на скамейки).

6. И.п. стойка ноги врозь, резиновый бинт, сложенный вдвое, под ногами, концы намотаны на кисти рук, поочередно сгибать руки с наклоном туловища в сторону (одновременно сгибать руки; разводить прямые руки в стороны).

7. И.п. стойка ноги врозь, руки впереди, хват за концы резинового бинта, разводить прямые руки в стороны, растягивая бинт (сидя на гимнастической скамейке; лежа животом на гимнастической скамейке).

8. И.п. стойка рядом с веревочной лестницей, лежащей на полу, шаги в заданном темпе, наступая в ячейку и рядом с лестницей, в различных вариациях (не наступая на веревочную лестницу).

9. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах за 30 сек в максимальном темпе.

10. И.п. – упор сзади, правая нога согнута, левая прямая, сгибая правую поднимаем таз (для левой и правой ног выполняется отдельно), полностью не выпрямляя его в момент сгибания, длительность – 25-30 с, до ощущения жжения в мышцах.

### 3.2 Выявление результативности применения средств и методов пешеходного туризма

**Таблица 1.**

Динамика ЖЕЛ, пробы Штанге и Генчи в экспериментальной группе в ходе исследования

Фамилия	Период	ЖЕЛ (л)	Штанге (сек)	Генчи (сек)
Зыбалов	Сентябрь	1,4	32	21
	Декабрь	1,5	35	23
	Апрель	1,9	38	26
Каргаполов	Сентябрь	1,4	33	23
	Декабрь	1,4	35	25
	Апрель	1,8	37	25
Воронин	Сентябрь	1,5	36	24
	Декабрь	1,7	39	25
	Апрель	1,9	41	26
Леончук	Сентябрь	1,4	34	24
	Декабрь	1,8	37	26
	Апрель	2,1	40	28
Горбунов	Сентябрь	1,8	33	25
	Декабрь	2,0	36	27
	Апрель	2,3	39	29
Орлова	Сентябрь	1,4	32	21
	Декабрь	1,6	35	23
	Апрель	1,8	36	25
Ступина	Сентябрь	1,4	34	22
	Декабрь	1,6	35	22
	Апрель	1,9	38	24
Завалевская	Сентябрь	1,4	35	24
	Декабрь	1,5	38	26
	Апрель	1,7	40	27

**Таблица 2.**

Динамика ЖЕЛ, пробы Штанге и Генчи в контрольной группе в ходе исследования

Фамилия	Период	ЖЕЛ (л)	Штанге (сек)	Генчи (сек)
Иванов	Сентябрь	1,4	32	21
	Декабрь	1,5	33	21
	Апрель	1,5	34	21
Токарев	Сентябрь	1,4	34	22
	Декабрь	1,4	34	22
	Апрель	1,6	34	23
Побединский	Сентябрь	1,4	35	23
	Декабрь	1,5	36	23
	Апрель	1,6	36	23
Егоров	Сентябрь	1,7	34	22
	Декабрь	1,7	35	23
	Апрель	1,8	35	24
Чащин	Сентябрь	1,5	31	25
	Декабрь	1,6	32	25
	Апрель	1,6	33	26
Степанова	Сентябрь	1,2	33	24
	Декабрь	1,3	34	25
	Апрель	1,4	34	26
Каменская	Сентябрь	1,3	33	23
	Декабрь	1,4	35	24
	Апрель	1,4	36	24
Михайлова	Сентябрь	1,4	32	21
	Декабрь	1,5	34	22
	Апрель	1,6	34	23

**Таблица 3.**

Результаты контрольных тестов в экспериментальной группе в ходе исследования

Фамилия	Период	6-мин бег (м)	Бег 30 м (сек)	Прыжок в длину (см)	Наклон вперед (см)
Зыбалов	Сентябрь	1200	5,4	164	5
	Декабрь	1230	5,3	170	7
	Апрель	1350	5,0	180	9
Каргаполов	Сентябрь	1250	5,3	174	4
	Декабрь	1270	5,2	177	7
	Апрель	1350	4,8	185	10
Воронин	Сентябрь	1300	5,1	170	12
	Декабрь	1400	5,0	174	13
	Апрель	1430	4,9	180	15
Леончук	Сентябрь	1270	5,4	165	8

	Декабрь	1350	5,4	168	10
	Апрель	1390	5,0	176	12
Горбунов	Сентябрь	1300	5,3	173	6
	Декабрь	1340	5,1	178	10
	Апрель	1390	4,8	186	12
Орлова	Сентябрь	1210	5,4	162	13
	Декабрь	1250	5,3	168	14
	Апрель	1350	5,0	179	16
Ступина	Сентябрь	1100	5,3	170	12
	Декабрь	1200	5,2	173	12
	Апрель	1290	5,0	180	17
Завалевская	Сентябрь	1150	5,6	166	10
	Декабрь	1250	5,3	170	12
	Апрель	1300	5,1	178	15

**Таблица 4.**

Результаты контрольных тестов в контрольной группе в ходе исследования

Фамилия	Период	6-мин бег (м)	Бег 30 м (сек)	Прыжок в длину (см)	Наклон вперед (см)
Иванов	Сентябрь	1100	5,3	165	7
	Декабрь	1200	5,2	166	9
	Апрель	1250	5,0	170	10
Токарев	Сентябрь	1230	5,5	173	7
	Декабрь	1250	5,5	173	10
	Апрель	1270	5,3	176	11
Побединский	Сентябрь	1330	5,1	169	10
	Декабрь	1300	5,0	170	10
	Апрель	1350	5,0	170	12
Егоров	Сентябрь	1220	5,6	163	4
	Декабрь	1240	5,5	165	5
	Апрель	1250	5,4	168	6
Чащин	Сентябрь	1270	5,4	176	5
	Декабрь	1280	5,3	177	6
	Апрель	1300	5,1	179	8
Степанова	Сентябрь	1150	5,7	160	10
	Декабрь	1200	5,5	164	12
	Апрель	1220	5,4	166	15
Каменская	Сентябрь	1170	5,4	172	7
	Декабрь	1200	5,3	175	9
	Апрель	1200	5,2	176	12
Михайлова	Сентябрь	1240	5,6	165	12
	Декабрь	1250	5,5	165	12
	Апрель	1260	5,5	167	14

Таблица 5.

Уровень развития функциональных возможностей организма участников эксперимента

Тесты		Группа		Критерий t-Стьюдента	Достоверность P (0,05)
	месяц	Контрольная	Эксперимент.		
ЖЕЛ	Сентябрь	1,41±0,14	1,46±0,14	0,8	<
	Декабрь	1,49±0,12	1,64±0,18	3,0	>
	Апрель	1,56±0,13	1,92±0,18	6,0	>
Штанге	Сентябрь	33,0±1,3	33,6±1,3	1,3	<
	Декабрь	34,1±1,2	36,3±1,5	4,2	>
	Апрель	34,5±1,1	38,6±1,6	7,1	>
Генчи	Сентябрь	22,6±1,4	23,0±1,4	0,6	<
	Декабрь	23,1±1,5	24,6±1,7	1,9	<
	Апрель	23,8±1,7	26,3±1,6	3,4	>

Анализируя результаты динамики показателей жизненной емкости лёгких в экспериментальной и контрольной группах, можно сказать, что имеется разница в динамике прироста ЖЕЛ между группам, и прирост ощутим в группе, где применялся подобранный комплекс упражнений, то есть в экспериментальной, что свидетельствует об улучшении дыхательной поверхности легких, хотя изначально обе группы имели примерно равные показатели. Динамика ЖЕЛ в экспериментальной и контрольной группе приведена в таблице 5.

Таблица 6.

## Внутригрупповое сравнение в течение эксперимента

Тесты	Группа	Этапы эксперимента		Критерий t-Стьюдента	Досто-верность Р (0,05)	Этапы экспери-мента апрель	Критерий t-Стьюдента	Досто-верность Р (0,05)
		сентябрь	декабрь					
ЖЭЛ	К	1,41±0,15	1,49±0,12	1,5	<	1,56±0,12	2,5	>
	Э	1,46±0,14	1,64±0,18	4,4	>	1,93±0,18	11,6	>
Штанге	К	33,0±1,3	34,1±1,2	5,1	>	34,5±1,0	4,7	>
	Э	33,6±1,4	36,2±1,5	10,1	>	38,6±1,6	15,6	>
Генчи	К	22,6±1,4	23,1±1,4	2,8	>	23,6±1,6	3,9	>
	Э	23,0±1,5	24,6±1,7	6,3	>	26,2±1,6	7,9	>

По анализу уровня физической подготовки юных туристов можно сказать, что подобранный комплекс упражнений влияет на функциональные системы организма школьника, повышаются показатели ЖЭЛ, и улучшается общая физическая работоспособность организма, что оказывает оптимизирующее влияние на функционирование организма юных спортсменов занимающихся туризмом и на выполнение учебно-тренировочных нагрузок, что сказывается на улучшении показателей выносливости и координации.

Результаты тестов в течение эксперимента приведены в таблице 7.

Таблица 7.

## Уровень развития физических качеств

Тесты		Группа		Критерий t-Стьюдента	Достоверность Р (0,05)
	месяц	Контрольная	Эксперимент.		
6-минутный бег (м)	Сентябрь	1213,8±72,3	1222,5±67,0	0,4	<
	Декабрь	1240,0±38,2	1286,3±64,6	3,1	>
	Апрель	1262,5±46,5	1356,3±43,9	8,5	>
Наклон вперед из положения сидя (см)	Сентябрь	7,8±2,7	8,7±3,3	0,9	<
	Декабрь	9,1±2,5	10,6±2,4	1,5	<
	Апрель	11,0±3,0	13,3±2,7	2,4	>
Прыжок в длину с места (см)	Сентябрь	167,9±5,5	168,0±4,0	0,2	<
	Декабрь	169,4±5,1	172,3±3,6	3,5	>
	Апрель	171,5±4,8	180,4±3,0	3,8	>
Бег 30 м (сек)	Сентябрь	5,45±0,19	5,35±0,13	2,5	>
	Декабрь	5,35±0,19	5,23±0,12	3,1	>
	Апрель	5,24±0,19	4,95±0,10	4,8	>

Сопоставление результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп по контрольным упражнениям, представленных в таблице 7, показывает, что на начало эксперимента в трех тестах (6-минутный бег, наклон вперед из положения сидя и прыжок в длину с места) статистически достоверные различия отсутствуют, в другом – бег 30 м группы статистически не однородны.

Следовательно, можно сказать, что у экспериментальной и контрольной групп почти одинаково развиты физические качества, проявление которых требуется в этих тестах.

Как видно из таблицы 7 в середине эксперимента (декабрь) сопоставление результатов в обеих группах показывает, что в трех тестах (6-минутный бег, прыжок в длину с места и бег 30 м) уже имеется прогресс у

экспериментальной группы. А значит, применяемые средства и методы становятся эффективными.

На итоговом этапе эксперимента сопоставление результатов тестирования показывает, что в применяемых контрольных упражнениях значение критерия t-Стьюдента выше табличного значения (2,37), что показывает большую эффективность нашей программы по развитию физической подготовленности у школьников, занимающихся туризмом, чем стандартная программа, которая применялась в контрольной группе.

В таблице 8 приведено сравнение результатов внутри групп.

**Таблица 8.**

Внутригрупповое сравнение в течение эксперимента

Тесты	Группа	Этапы эксперимента		Критерий t-Стьюдента	Достоверность Р (0,05)	Этапы эксперимента	Критерий t-Стьюдента	Достоверность Р (0,05)
		сентябрь	декабрь			апрель		
6-минутный бег (м)	К	1213,8±72,3	1240,0±35,7	2,0	<	1262,5±43,5	2,8	>
	Э	1222,5±71,7	1286,3±64,6	2,6	>	1356,3±43,9	7,5	>
Наклон вперед из положения сидя (см)	К	7,8±2,7	9,1±2,4	3,7	>	11,0±2,8	7,2	>
	Э	8,8±3,5	10,6±2,4	4,3	>	13,3±2,7	10,7	>
Прыжок в длину с места (см)	К	167,9±5,5	169,4±4,8	3,0	>	171,5±4,5	6,1	>
	Э	168,0±4,4	172,3±3,6	9,4	>	180,5±3,2	13,3	>
Бег 30 м (сек)	К	5,45±0,19	5,35±0,17	10,0	>	5,24±0,18	10,6	>
	Э	5,35±0,14	5,23±0,12	4,2	>	4,95±0,10	13,3	>

Сопоставление результатов тестирования внутри групп, представленных в таблице 8, показывает, что на всех стадиях эксперимента и во всех тестах идет улучшение результатов, т.к. критерий t-Стьюдента увеличивается.

В ходе педагогического эксперимента было установлено, что разработанная нами программа для повышения уровня физической подготовленности школьников, возрастом 14-15 лет, является достаточно эффективной. Это подтверждается следующими фактами:

Во-первых, результаты тестирования показали, что в упражнении на выносливость (6-минутный бег) показатели у занимающихся в экспериментальной группе, спустя период применения этой программы, оказались выше, чем у детей, занимающихся в контрольной группе, где применялась стандартная программа. Хотя, как было установлено в процессе статистической обработки материалов, на исходном этапе эти показатели были почти одинаковыми в обеих группах. Что касается упражнений на скоростно-силовую и скоростную подготовку (прыжок в длину с места и бег 30 м), динамика улучшения наглядно приведена в таблице 8. Анализируя динамику упражнений на гибкость в экспериментальной и контрольной группах, нами выявлено наиболее значительные изменения результатов в экспериментальной группе.

При этом нельзя утверждать, что программа, применяемая в работе в контрольной группе, плохая и ее нельзя использовать при занятиях туризмом. У детей этой группы тоже в какой-то степени выросли результаты в контрольных тестах.

Во-вторых, подобранный комплекс упражнений, который проводился в качестве разминки у экспериментальной группы, включает в себя упражнения на развитие силы с применением набивного мяча, прыжковые и беговые упражнения на матах, а также упражнения с использованием гимнастической скамейки и лестницы, пока контрольная группа в этот момент выполняла стандартную общеразвивающую разминку.

Подобранный комплекс упражнений на втором этапе исследования у экспериментальной группы применялся с использованием резинового бинта,

различных вариантов лазания по гимнастической стенке, а также веревочной лестницы. При выполнении упражнений на гимнастической стенке, скамейке значительно увеличивается амплитуда движений, возрастает растяжение косых мышц спины и плечевого пояса, что содействует улучшению гибкости опорно-двигательного аппарата, а также идет прирост силы, так как многие упражнения выполняются засчет только одних рук или засчет рук и ног. Ряд упражнений с веревочной лестницей, расположенной на полу, представляет собой отличный способ улучшить скорость работы ног, ловкость, координацию движений и общую скорость передвижения. Эти упражнения позволяют разнообразить тренировочный процесс. А применение на тренировочных занятиях различных заданий вызывает у занимающихся больший интерес и в связи с этим повышается мотивация к выполнению этих упражнений. Упражнения с резиновым бинтом позволяют тренировать все группы мышц, а также дают возможность изменять нагрузку, подбирая резину с большим или меньшим сопротивлением.

По итогам проведенного анализа можно сказать, что данный комплекс развивает выносливость и координацию, а так же направлен на повышение развития гибкости и скорости. Во время тренировочного процесса юные туристы занимались общей физической подготовкой на основании комплекса тренировочных занятий по общей физической подготовке, состоящих из занятий, которые включают в себя разминку и специальные упражнения. В заключительной части выполнялись несколько упражнений на расслабление и дыхание.

## **Выводы**

1. Проанализировав психолого-педагогическую литературу по оздоровительной направленности туризма в школе, можно сказать, что туризм является чрезвычайно важным аспектом воспитания подрастающего поколения, молодёжи и школьников в связи с многообразием его функций, оказывающих влияние на становление личности каждого человека. Анализ литературных источников позволяет сделать вывод о том, что применение подобранного комплекса упражнений у юных туристов способствует улучшению физической и функциональной работоспособности организма.

2. Раскрывая понятие «Школьный туризм», мы поняли, что это один из видов активного отдыха, представляющий собой путешествия, туристско-краеведческую деятельность учащихся, выходящую за рамки учебных программ, организуемую школой и внешкольными учреждениями в целях обеспечения педагогически целесообразного использования их внеурочного времени.

3. В ходе педагогического эксперимента было установлено, что разработанная нами программа для повышения уровня физической подготовленности школьников, возрастом 14-15 лет, является достаточно эффективной. Это подтверждается следующими фактами:

Во-первых, результаты тестирования показали, что в упражнении на выносливость (6-минутный бег) показатели у занимающихся в экспериментальной группе, спустя период применения этой программы, оказались выше, чем у детей, занимающихся в контрольной группе, где применялась стандартная программа. Хотя, как было установлено в процессе статистической обработки материалов, на исходном этапе эти показатели были почти одинаковыми в обеих группах. Что касается упражнений на скоростно-силовую и скоростную подготовку (прыжок в длину с места и бег 30 м), динамика улучшения наглядно приведена в таблице 8. Анализируя динамику упражнений на гибкость в экспериментальной и контрольной группах, нами выявлено наиболее значительные изменения результатов в экспериментальной группе.

При этом нельзя утверждать, что программа, применяемая в работе в контрольной группе, плохая и ее нельзя использовать при занятиях туризмом. У детей этой группы тоже в какой-то степени выросли результаты в контрольных тестах.

Во-вторых, подобранный комплекс упражнений, который проводился в качестве разминки у экспериментальной группы, включает в себя упражнения на развитие силы с применением набивного мяча, прыжковые и беговые упражнения на матах, а также упражнения с использованием гимнастической скамейки и лестницы, пока контрольная группа в этот момент выполняла стандартную общеразвивающую разминку.

Подобранный комплекс упражнений на втором этапе исследования у экспериментальной группы применялся с использованием резинового бинта, различных вариантов лазания по гимнастической стенке, а также веревочной лестницы.

По итогам проведенного анализа можно сказать, что данный комплекс развивает выносливость и координацию, а так же направлен на повышение развития гибкости и скорости. Во время тренировочного процесса юные туристы занимались общей физической подготовкой на основании комплекса тренировочных занятий по общей физической подготовке, состоящих из занятий, которые включают в себя разминку и специальные упражнения. В заключительной части выполнялись несколько упражнений на расслабление и дыхание.

## Библиографический список

1. Александрова А. В. Международный туризм, учебник- М.: КноРус, 2013 – 460 с.
2. Бгатов А. П. Безопасность в туризме. Учебник – М.: Форум. Инфра-М, 2013 – 176 с.
3. Бринк И.Ю. Ателье туриста - М. Инфра-М, 2014.-430с.
4. Бутко И. М., Ляшко Г. И., Маркин П. Г., Ситников В. Э. Туризм. Безопасность в программах туров и на туристических маршрутах. Учебное пособие. – М. МарТ, Феникс, 2012. – 336 с.
5. Ветитнев А. Т., Кусков А. А. Лечебный туризм. Учебник. – М. Форум, 2012. – 592 с. (Серия «Высшее образование»)
6. Вяткин Л. А., Сидорчук Е. Б. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. М.: Академия, 2014. – 224 с.
7. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для студентов. Вузов. - М.: Феникс, 2014 г. - 464 с.
8. Иванов А. П. История российского туризма (IX-XX века). Учебник. – М.; Форум, 2013. – 320 с.
9. Казаков Н. Л., Якубовская Н. Л. Безопасность жизнедеятельности. Обеспечение безопасности в туризме. Учебник. – М.; Академия, 2013. – 240 с.
10. Можаяева Н. П., Рыбачек Г. С. Организация туристкой индустрии и география туризма. Учебник. – М.: Форум, Инфра-М, 2014. – 336 с.
11. Моргунов Б.П. Туризм. - М.: переизд. Инфра-М, 2015.-102 с.
12. Сальникова Г. П. Физическое развитие школьников. - М.: Феникс, переизд. 2014. - С. 332 с.
13. Сапин М. Р., Брыксина. Анатомия и физиология детей и подростков.- М., Инфра-М 2014.- 556 с.
14. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е, Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник/Под общ. ред. Ю.Н. Федотова. – 3-е изд.,– М.: Феникс, 2014.-

346 с.

15. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. институтов / Б.А. Ашмарин, Ю.В. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.: Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 2012. - 312 с.
16. Физическая тренировка в туризме. Методические рекомендации.- М.: Форум, переизд. 2015.- 36 с.